

## **DES ATELIERS DE COMMUNICATION POUR LES PARENTS**

**pour une qualité de vie  
pour les enfants  
et leurs parents**

**et  
une prévention  
de la maltraitance  
de la violence chez les jeunes  
des difficultés scolaires  
sur le plan de la santé physique et mentale**

Formatrice en relations humaines,  
j'ai animé plusieurs ateliers de communication pour les parents,  
dans le département depuis 2007,  
avec les outils de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg CNV  
ou l'atelier « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »  
de Adèle Faber et Mazlich

2007 : Mirabeau, St Maime (CNV)  
St André les Alpes, Beauvezer, (Faber et Mazlich)  
2008 : Sisteron, Digne, (Faber et Mazlich)  
2009 : Mirabeau, Digne (CNV)

Je suis frappée de voir combien il y a de la demande

*à part les ateliers de St André et de Beauvezer, que j'ai proposés moi même,  
pour les autres, j'ai répondu à la demande d'associations : Grandir Ensemble, Parents d'élèves,  
ou de parents eux mêmes*

Cette demande émane

- soient de parents qui ne veulent pas reproduire ce qu'ils ont vécu et cherchent d'autres manières de faire
- soient de parents en difficulté et en souffrance, se rendant compte que ce qu'ils utilisent ne fonctionne pas,  
et qui expriment quand ils ont découvert les outils proposés combien ils auraient aimé les découvrir avant

Et quand je vois  
les bienfaits immédiats

*« Oh oui " ça marche !! " et même que par moment " ça court "  
Je devais être prête pour cela, merci mille fois de m'avoir donné la " clef "  
Aujourd'hui mon coeur de maman n'a jamais été aussi " Beau " et oui " ça a très, très Bon Goût !! " »*

et l'étendue des répercussions pour les enfants, leurs parents et la société

et que plein de gens n'y ont pas accès,  
car ils n'ont pas l'information « *on ne sait pas que ça existe, heureusement que mon amie m'en a parlé* »  
ou pas les moyens financiers

j'ai vraiment le désir que ça puisse être accessible à chaque parent

**Présentation des ateliers p 3 à 5**  
**Témoignage de parents p 6**  
**Permettre à chaque parent d'y accéder p 7**  
**Un enjeu pour la société p 8**

## ATELIERS DE COMMUNICATION POUR LES PARENTS

Nous aimons nos enfants et pourtant, parce que nous sommes fatigués,  
nous leur disons « tu es vraiment pénible » ;  
nous voulons qu'ils aient confiance en eux et pourtant  
parce que nous sommes énervés, nous leur disons « qu'est ce que tu peux être maladroit »,  
ou parce que nous avons peur, nous leur disons « descends de là, tu vas tomber » ;  
et l'enfant va nous croire, et se croire pénible, maladroit et incapable.  
Nous voulons écouter nos enfants, et pourtant, avec les meilleures intentions du monde,  
quand ils nous racontent leurs soucis, nous leur donnons des conseils, nous leur disons que ce n'est pas grave,  
et nous nous étonnons qu'il s'énerve ou qu'il se ferme.

Ne culpabilisons pas, nous reproduisons  
le mode de fonctionnement que nous avons reçu,\*  
et qui continue à régir la plupart des relations.

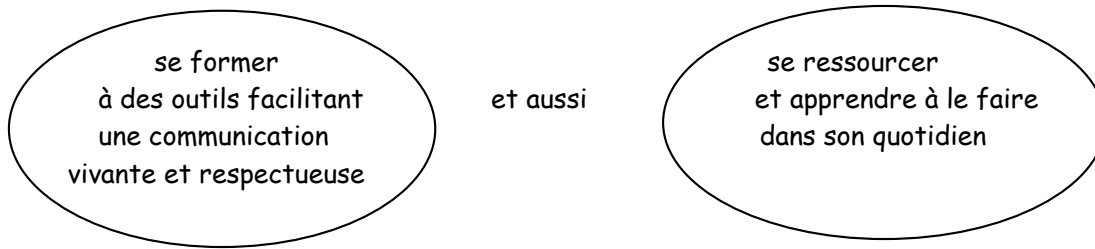
\*D'ailleurs, n'avons nous pas souvent encore en nous,  
la trace de ces petites phrases, qui nous ont blessés,  
limités, quand nous étions enfants ?

***En matière d'éducation, les bonnes intentions ne suffisent pas,  
communiquer autrement, ça s'apprend***

Simplement, si aujourd'hui nous souhaitons offrir à nos enfants,  
une forme de relation qui reflète l'amour que nous avons pour eux,  
**nous pouvons apprendre**  
**à exprimer ce que nous ressentons autrement qu'en parlant ou en criant sur eux,**  
**à les écouter vraiment et à les confirmer dans ce qu'ils ressentent,**  
**et avoir ainsi au quotidien une communication qui soit en cohérence avec nos intentions éducatives :**

permettre aux enfants d'être heureux, épanouis  
de se sentir aimés  
d'avoir confiance en eux  
d'être eux mêmes, de se réaliser dans la vie  
d'être créatifs, autonomes, responsables  
de savoir vivre en société :  
savoir s'affirmer tout en respectant les autres,  
savoir gérer les conflits de manière non violente

Les ateliers ont pour but d'offrir aux parents un espace pour



## Se former

- . Les ateliers permettent aux parents de découvrir et de se former à des outils de communication facilitant la relation dans la famille et contribuant à l'épanouissement de l'enfant
  - processus de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg
  - Parler pour que les enfants écoutent de Faber et Mazlich
- et également des outils issus des propositions de Jacques Salomé, Isabelle Filliozat

. Ces ateliers se présentent sous la forme de cycles de plusieurs séances, proposées tous les 15 jours ou tous les mois. Cette formule permet d'accompagner, dans la durée, les parents dans l'apprentissage et l'intégration de ce processus au quotidien avec leurs enfants.

## Se ressourcer

Nous l'expérimentons régulièrement : la qualité de notre attention à l'autre est très dépendante de notre propre forme. Etre parent c'est fatigant, et en même temps c'est exigeant. Pour garder intacte la patience et la disponibilité nécessaires à une qualité de relation et de présence aux enfants, pouvoir se ressourcer et prendre soin de soi est fondamental.

- . Se ressourcer en ayant la possibilité de se dire et être écouté
  - Etre parent, ce n'est pas évident. Chaque parent, chaque couple, vit souvent ses difficultés dans une forme de solitude, sans espace pour en parler. Pouvoir dire, partager, écouter les autres, recevoir une écoute réelle et bienveillante, aide à prendre du recul, s'apaiser, reprendre confiance, et voir de nouvelles possibilités.
- . Se ressourcer à travers des exercices corporels (liés à mon expérience de sophrologue)
  - A chaque début de séance est proposé un exercice corporel très simple, issu de la sophrologie, permettant de lâcher les tensions, de retrouver de l'énergie et de se rendre complètement disponible à la séance. Ces exercices font découvrir aux parents des moyens faciles pour se ressourcer et retrouver un calme intérieur rapidement, dans leur quotidien. Les parents témoignent combien ce temps de début de séance leur fait du bien.
- . Savoir prendre soin de soi au quotidien
  - La démarche proposée par la CNV, outre de faciliter la relation à l'autre, est un aussi un puissant outil de clarification pour soi, et les parents témoignent qu'ils s'en servent pour eux, pour se clarifier, s'apaiser, et sortir plus vite de moments de difficultés, de soucis, de mal être.

# Contenu des ateliers

Par exemple, atelier de 4 séances de Communication NonViolente :

- Parents, enfants, tous des êtres humains avec des besoins à prendre en compte
- Transformer les critiques et les jugements : parler pour que les enfants aient envie d'écouter
- Accueillir les émotions de l'enfant : une clef pour désamorcer les conflits et nourrir l'estime de soi de l'enfant
- Savoir se positionner et savoir écouter : éduquer avec respect pour éduquer au respect

Autres thèmes sur des cycles plus longs ou en approfondissement :

- Je t'écoute, tu m'écoutes, nous nous respectons : conjuguer le conflit au positif
- Dire aussi ce qui va bien, et le dire de manière constructive
- Accueillir les émotions de l'enfant, même les plus dérangeantes
- Faire des demandes claires
- Dire un NON, entendre un NON
- Eduquer sans punitions ni récompenses
- Les conflits entre les enfants
- Eduquer à la responsabilité
- Etre en cohérence avec ses valeurs

Ateliers Faber et Mazlich

- aider les enfants aux prises avec leurs sentiments
- susciter la coopération
- remplacer la punition
- encourager l'autonomie
- utiliser les compliments
- aider les enfants à se dégager des rôles qui les limitent

## **TEMOIGNAGES DE PARENTS** **suite à des ateliers de CNV**

### **Dans la relation avec les enfants : plus d'écoute, plus d'accueil des émotions, plus de respect du rythme de l'enfant, gestion plus facile des petits conflits du quotidien**

« Avec ma fille, je sens que suis plus à l'écoute. Quand elle pleure, je me dis qu'elle a quelque chose à faire passer, que je n'ai pas quelque chose à faire. Je lui dit « tu as le droit d'avoir peur » »

« J'ai un fils très impulsif. Avant je lui répondais du tac au tac. Maintenant, je prends plus de recul et je l'aide à exprimer ce qu'il ressent. »

« Je suis beaucoup plus à l'écoute, beaucoup plus dans le respect de son rythme. Elle voulait quitter son lit à barreaux. Elle était prête, moi moins. Ca m'a aidée à l'écouter. »

« Avec mon fils, quand il est bien à un endroit, et qu'il n'a pas envie de partir. Je lui donne de l'empathie : « tu étais bien ici et tu aimerais y rester encore. » Je l'ai fait plusieurs fois et ça a bien marché. C'est magique. »

« Quand j'utilise la méthode ça marche très bien. Par exemple, on a fait un long voyage en voiture et ça m'a vraiment aidée, ça s'est très bien passé »

« Dans les conflits en famille, ça m'a permis de casser un engrenage, de me sentir plus écoutée, aussi parce que j'ose plus dire les choses, de mieux comprendre certaines réactions, mieux écouter et réagir différemment. C'est vraiment un outil. Et c'est vraiment encourageant de s'en servir.

Comme parent, des fois je me rendais compte que je reproduisais exactement des manières d'être dont j'avais souffert enfant, et après j'avais un mal être, une frustration. Là j'apprécie d'avoir un outil pour faire autrement. Et ce qui est super, c'est que même en n'étant pas experte, je sens tout de suite la différence, donc ça m'encourage à continuer. »

### **Dans la relation à soi : permet de traverser plus facilement des moments difficiles** **(l'enfant en bénéficie : quand le parent va bien, il offre une meilleure qualité de relation à l'enfant)**

« A un moment, où ça n'allait pas. Je me suis dit, comment je me sens ? de quoi j'ai besoin ? ça m'a aidée. »

« Je m'en suis servie pour moi, dans un moment où j'étais vraiment mal. Je me suis dit : quel est mon besoin ? et après la décision était évidente. »

### **Dans le couple parental : meilleure communication quand il y a des manières de faire différentes**

« Je suis beaucoup moins interventionniste quand c'est mon compagnon qui s'occupe de notre fils et que notre fils est en train de pleurer. Je le laisse faire et j'en parle après, de ce que ça m'a fait et de ce qui est important pour moi, et je sens qu'en faisant comme ça, il le prend plus en compte. »

### **Et même au delà, des parents s'aperçoivent que ça leur apporte plus de qualité dans leur travail :**

« Je suis beaucoup plus à l'écoute. Moins dans le jugement. Avant je répondais tout de suite. Maintenant je comprends beaucoup de choses par rapport à avant. Les gens me remercient »

### **L'atelier, un moment qui fait du bien et qui apporte un soutien**

« ça m'a semblé très long entre les 2 ateliers »

« l'atelier ça fait du bien, c'est une pique de rappel »

« à l'approche de l'atelier, ça m'a restimulée

« ça fait du bien, on croit être tout seul avec nos problèmes, on découvre qu'on a tous les mêmes »

## PERMETTRE AUX PARENTS D'ACCEDER LE PLUS TOT POSSIBLE A CES OUTILS

Dans les ateliers, il y a 2 types de public :

- des parents déjà conscients de l'impact de la communication sur leur enfant, et qui veulent avoir des outils pour faire le mieux possible. Ce sont des parents de bébés ou d'enfants jeunes.

- des parents qui viennent parce qu'il y a urgence :

- parce que la relation est devenue trop insupportable à vivre, souvent à l'entrée dans l'adolescence, mais parfois aussi plus jeune
- ou parce qu'ils sont confrontés à des difficultés importantes avec leur enfants (troubles de l'apprentissage, mal être, problèmes physiques, ...)

### « Pourquoi je n'ai pas su tout ça plus tôt ? »

Quand ils découvrent l'impact des mots et comment il est possible de communiquer d'une manière respectueuse, ils ont souvent une prise de conscience douloureuse, de ce qu'ils ont pu dire et faire et de comment leurs enfants ont pu le vivre, et expriment leur regret de ne pas avoir su tout ça plus tôt, et se demandent souvent s'il n'est pas trop tard.

Les transformations positives qu'ils constatent rapidement dans la relation avec leurs enfants les rassurent,

*« Mon fils 12 ans, revient me demander des bisous le soir »*

*« J'ai retrouvé mon fils, alors que j'étais en train de le perdre, même je peux dire que je l'avais perdu. »*

*« J'ai retrouvé une complicité avec mes enfants »*

Ce constat et celui de ma propre expérience, où j'ai eu la chance de découvrir tous ces outils avant d'avoir eu mes enfants, et où je vois la qualité de relation que ça me permet de vivre avec eux et comment ça contribue à rendre les enfants autonomes, créatifs, responsables et respectueux m'ont amenés à cette idée :

**permettre à chaque parent de découvrir ces outils  
avant la naissance de ses enfants**

la forme que ça pourrait prendre :

**lors de la déclaration de grossesse, chaque parent bénéficie,  
dans le cadre du PAJE, au même titre qu'il reçoit une prime à la naissance,  
d'un crédit d'heures de formation en communication**

A la vue de mon expérience avec la Communication NonViolente et les ateliers Faber Mazlich, ce que je verrais bien, ce serait :

**pendant la grossesse :** initiation à la Communication NonViolente, qui

- amène des bases importantes pour la compréhension du fonctionnement de chaque être humain
- apporte des outils au couple pour mieux vivre les tensions inhérentes à l'arrivée de l'enfant
- apporte aussi des outils pour mieux prendre soin de soi. Elle permet à chaque parent d'y voir plus

clair dans ses propres moments difficiles, d'en sortir plus vite et donc d'être moins réactif et plus disponible avec son enfant

**après la naissance de l'enfant :** ateliers Faber et Mazlich,

- qui sont spécifiquement axés sur la relation parents-enfants
- apportent des outils très simples, facilement utilisables au quotidien avec les enfants

J'imagine qu'il existe aussi d'autres approches de la communication qui sont aussi d'excellents outils pour les parents (ateliers Gordon, Espère, ...) et pourraient faire partie des possibilités au choix pour les parents.

## UN ENJEU DE SOCIETE

La manière dont nous parlons et écoutons nos enfants à un impact sur :

leur envie de nous écouter et de faire ce qu'on leur demande pour chaque geste du quotidien  
l'ambiance familiale (avec aussi des conséquences sur l'énergie des parents et leur efficacité au travail)  
leur comportement envers les autres  
leur confiance en eux  
leur réussite à l'école  
leur santé physique et mentale  
leur épanouissement d'adultes

Il y a pour moi

un enjeu immédiat de bien être pour les parents et leurs enfants  
et un enjeu de société : permettre aux parents de mieux exercer leur rôle, c'est  
- faire de la prévention en terme de santé mentale et physique : des maux de tête et de ventre de l'enfant, au suicide de l'adolescent et à la dépression chez l'adulte  
- faire de la prévention de la violence.  
- faire surement des économies importantes sur les budgets de la santé, de la justice  
- former des adultes épanouis, conscients et responsables, capables de mettre leurs talents au service de la société

enfant respecté

adulte épanoui

société qui va bien

Eduquons avec respect, pour éduquer au respect